

M. T. R. COLLEGE, SURAT

Manuscripts Library

No. ^{Vol.}
Ser.

358

Title: *Yagnavalkya Gita*

Chitra

358

चाशवलक्य गीता

| | | | |
|-----|--|--|-------------|
| | | | Title |
| | | | Author |
| | | | Editor |
| | | | Year, Vols. |
| | | | Publisher |
| 358 | | | Remarks |

358

या शगल्लयगमिना प्रारभः

१

श्रीगणेशाय नमः॥ याज्ञवल्क्यमपिश्रेष्ठं सर्वज्ञं ज्ञाननिर्मलं॥ सर्वशक्त्यार्यतत्त्वज्ञं सदा
 नपरायणं॥१॥ वेदवेदांगतत्त्वज्ञं योगेषु परिनिष्ठितं॥ जितेन्द्रियं जितक्रोधं
 जिताहारं जितामयं॥२॥ तपस्विनं जितामित्रं ब्रह्मपुत्रं ब्राह्मणप्रियं॥ तपोवनगतं
 साम्यं संध्यापासनतत्परं॥३॥ ब्रह्मविद्भिर्महाभोगैर्ब्राह्मणैश्च समावृतं॥ सर्वभू-
 तसमं शान्तं त्रिसंध्यं कल्मषं॥४॥ गुणज्ञं सर्वभूतेषु परार्थे कप्रयोजनं॥ ब्रु-
 वंतं परमात्मानमर्षीणां सुग्रेते जसं॥५॥ तमेव गुणसंपन्नं नारीणां सुतमा व-
 धूः॥ मैत्रेयी च महाजागाती च ब्रह्मविद्वरा॥६॥ स नाम भगवात्पुत्रं मयी एव मुप-
 तेजसं॥ प्रणम्य हं दुवद्भूमौ गार्पितुं ह्यकमब्रवीत्॥७॥ भगवन् सर्वशक्त्युत्तमं सर्वभू-
 तहितैरतयोगतत्त्वममं ब्रूहि सांगोपांगं विधानतः॥८॥ एवंष्टः स भगवान्सभा-
 मध्योऽस्मि यातहा॥ ऋषीणां लोकनेत्रान्यं वाक्यमेतदभाषतः॥९॥ उतिष्ठेतिष्टन

इति गार्ग्यि ब्रह्मविद्वं वरेण वक्ष्यामि योगसर्वस्वं ब्रह्मण कर्तितं पुरा॥१॥ सनाहितम-
 नागादिशृणु त्वं हतो ममा॥ इत्फल्का ब्रह्म विद्वद्यो याज्ञवल्क्यस्तपोधमः॥२॥ नारा-
 यणं जगद्योनिं सर्वभूतहृदि स्थितं॥ वासुदेवं जगन्नाथं योगिधेयं निरंजनं॥ आनंद-
 ममृतं नित्यं परमात्मानमभ्यस्य॥ ध्यायन् हृदि हृषीकेशं मनसा सुमाहितः॥३॥
 नेत्राभ्यां तां समा लोकं रूपपाककमब्रवीत्॥ एतौ हि गार्ग्यि सर्वज्ञे सर्वशक्त्युविशारदे॥
 १४॥ योगं वक्ष्यामि विधिं वरुणोक्तं परमेष्ठिना॥ मुनयः श्रूयतां भगवत्पुत्रं सहसमाहिताः॥
 १५॥ ऋषीणां लोकं नेत्राभ्यां वाक्यमेतदभाषत॥ पश्चात्तस्मात्समासीत चतुरंगनमभ्यस्य॥
 १६॥ चराचराणां स्वधारं ब्रह्मण परमेष्ठिनं॥ कदाचित्ततगत्वा हस्तु त्वां स्तोत्रैः प्रणम्य
 च॥१७॥ दृष्टवानिममैवार्थं यन्मां त्वपरिष्टुसि रेव देव जगन्नाथ चतुर्मुखविषितामहं
 ॥१८॥ येनाहं यामिनिर्वाणं कर्मणा मोक्षमभ्यस्यतां च परमं गुह्यं यथा तत् ब्रूहि मे प्रजो-
 ॥१९॥ नयैव मुक्तोऽहं हि एतः स्वयं भू लोकनायकः समा लोकं प्रसन्नात्मा कर्मज्ञानमज्ञा

६॥२०॥ ॥ ब्रह्मोवाच ॥ जातस्पृष्टिविधो ज्ञेयोपपन्नो वेदबोदितो अनुष्ठितो च विद्वद्भिः
 प्रवर्तकानि वर्तको ॥२१॥ वर्याश्रमोक्तं कर्मकामसंकल्पपूर्वकं प्रवर्तकं न वेदेतत्पु
 नरावृत्तिहेतुकं ॥२२॥ वर्याश्रमोक्तं कर्मैव विधुक्तः कामवर्जितं ॥ विधिवत्कुर्वतस्तस्य
 स्पृष्टिमागिकरे स्थिता ॥२३॥ वर्याश्रमोक्तं कर्मैव विधिवत्कामपूर्वकं येन तत्क्रिय
 ते सस्य कुर्वाण वासः करे स्थितः ॥२४॥ संसारभीरुभिस्तामादिधुक्तं कामवर्जितं ॥ विधि
 वत्कर्मकर्तृत्वं ज्ञानेन महसर्वदा ॥२५॥ कर्तव्यमिति विधुक्तं कर्मकामविवर्जितं ॥ येन यत्
 क्रियते नित्यं ज्ञानपुक्तं निवर्तकं ॥२६॥ निवर्तकं हि पुरुषं निवर्तयति जन्मना ॥ प्रवर्त
 कं तु सर्वत्र पुनरावृत्तिहेतुकं ॥२७॥ जातश्रित्पुत्रोऽपि त्वानुजोऽप्येनमानवाः ॥ इति देवाना
 मृषीणां च विद्वद्गणानां नस्तथा ॥२८॥ ऋषिभ्यो ब्रह्मचर्यं (पिह) यश्च सुते स्तथा ॥ न
 चोपज्ञेन दं वै श्यः स्यादश्रमधर्ममाचरन् ॥२९॥ वत्वारो ब्राह्मणे स्यात्का आश्रमाः ॥ श्रु
 तिचोदिताः ॥ क्षत्रियस्य त्रयः प्रोक्ता ह वै को वै श्यस्य द्वयोः ॥ अधीत्य वेदवेदार्थसांगो

पांगविधानतः ॥ स्नायादिमुक्तमार्गेण ब्रह्मचर्यम् ॥३०॥ संस्कृतायां सर्वगणिं पुनस्तुत्यास्यो
 ततः ॥ यजेदग्नौ विधिवद्वायं स ह वासितः ॥३१॥ कांतारे विजिने वै श्यो फलमूलो ह
 कान्विते ॥ तपश्चरन् वसेन्नित्यं साग्रिहोत्रसमाहितः ॥३२॥ आत्मन्यग्नी समारोप्य
 सन्यसेद्विधिना ततः ॥ संन्यासाश्रमसंयुक्तो नित्यं कर्म समाचरन् ॥३३॥ यावत्क्षेत्री
 न वेत्तावर्धजे ह तानमात्मना ॥ क्षत्रियश्च चरेद्देवमास न्यासाश्रमात्पुनः ॥३४॥ वानप्रस्था
 श्रमादेव चरेद्देवपुः समाहितः ॥ श्रुदः श्रुश्रुष्या नित्यं गृहस्थाश्रममाचरेत् ॥३५॥ श्रुदस्य
 ब्रह्मचर्यं च मुनिभिः कैश्चिद्विद्यते ॥ अनुजो मूत्रसूतानां त्रपाणां स्वाश्रमाश्रये ॥ श्रुदवद्
 इजातानामाश्रमाः कीर्त्तिता कुधैः ॥ चतुर्णामाश्रमस्थानामहमन्यहमिति नित्यं शः ॥३६॥ यो
 विधुक्तं कर्म कर्तुं कामसंकल्पवर्जितं ॥ तस्मात्त्वमपि योगी इत्याश्रमधर्ममाचरेत् ॥
 ३७॥ श्रुदयाविधिवत्सस्य कृत्वा न कर्म समाचरेत् ॥ श्रुदयाविधिवत्सस्य कृत्वा न कर्म
 समाचरेत् ॥३८॥ इति मे कर्म सर्वस्वयोगरूपं चतुर्वर्ततः ॥ उपदिश्यत दो ब्रह्मायोगानि

होनचस्वपं॥ श्रुतेतथाज्ञवल्क्योक्तंवाक्यं गार्गीमुदावितापुनःप्रारमुनिश्चेष्टमपि मध्येव
 रानना॥४२॥ गार्ग्यवाच॥ अतः स हयोगी इविध्युक्तकर्मकुर्वतः॥ तयोक्तं मुनिरस्तीति तयो
 र्ज्ञानंरूपं वदन्नो॥४३॥ भाषयात्वेवमुक्तस्तथाज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः॥ तौ समा लोका कृपया
 ज्ञानरूपमभाषत॥४४॥ याज्ञवल्क्य उवाच॥ ज्ञानयोगात्मकं विद्विष्योगश्चाष्टांगसंयुतः सं
 योगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनोः॥४५॥ वक्ष्याम्यंगानिते संस्य कथयाम् सर्वमया श्रुतं
 समाहितमाना गार्गी ऋषिभिः सरुसंश्रुतं॥४६॥ यमश्च नियमश्चैव आसनानितथै
 वच॥ प्राणायामस्तथा गार्गी प्रत्याहारश्च धारणः॥४७॥ ध्यानं समाधिरेतानि योगांगानि
 निवराननो॥ यमश्च नियमश्चैव वदन्नाष्टांगं प्रकीर्तितः॥४८॥ आसनात्पुत्रमाप्त्यष्टौ त्रयं
 तेषु तमोत्तमं॥ प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तः प्रत्याहारश्च पंचधा॥४९॥ धारणं पंचधा प्रोक्तं
 ध्यानं षोढा प्रकीर्तितं॥ त्रयं तेषु तमं प्रोक्तं समाधिस्तु एकं रूपकः॥५०॥ ब्रह्मधा केचिदि
 ङ्ति विस्तरेण ह्यकुश्रुणु॥ अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवं॥५१॥ क्षमा धृ

तिर्जिताहारः शौचं चैते यमादश॥ कर्मणामनसा वाचा सर्वं कृतेषु सर्वदा॥ अकेशजननं प्रोक्तम
 हि साचैव योगिभिः॥५२॥ विध्युक्ता चेदहिंसा स्यादकेशजनमापि जंबुजं॥ वैदेनोक्तापि हिंसा स्यादभिचारार्थं कर्मयेत्॥५३॥ सत्यं च तहिं
 तं प्रोक्तं न यथायात्रिभाषणं॥ कर्मणामनसा वाचा सर्वा वस्थ्या सुसर्वदा॥५४॥ अस्तेयमिति
 तत्प्रोक्तं ऋषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः कर्मणामनसा वाचा सर्वा वस्थ्या सुसर्वदा॥५५॥ सर्वत्र मेपु
 नत्पा गो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते॥ ब्रह्मचर्याश्रमस्यानायतीनां नेष्टिकस्य च॥५६॥ ब्रह्मचर्या
 तु सैवोक्ता गृहस्थाश्रमवासिना॥ राजश्रेष्ठे व गृहस्थस्य ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितं॥५७॥ ब्रह्मच
 र्या तु सैवोक्ता सर्वेषां योगिनां तथा॥ क्रतुव्रतोस्त्वेतरेषु संगतिर्या विधानतः॥५८॥
 विरागवृत्तिमतो न वै केचिदिङ्ति पंडिताः॥ शुश्रूषेव च शूद्रस्य ब्रह्मचर्यं प्रकीर्ति
 तं॥५९॥ शुश्रूषा वा गुरोर्नित्यं ब्रह्मचर्यं मुखात् तं गुरवः पंचसर्वेषां चतुर्णां श्रुतिचो
 दिताः॥६०॥ माता पिता तया चायो मातुलः श्वशुरस्तथा॥ तेषां मुख्याश्च यः प्रोक्ता

आचार्यः पितरौ तथा ॥६१॥ एषामुत्तमस्त्वेक आचार्यः परमार्थवित् ॥ तमेव ब्रह्मविद्धे
 ह्यनित्यं कर्मपरायणं ॥६२॥ शुश्रूषया चरेन्नित्यं तुष्टो नृयुतवागुरुः ॥ दया च सर्वकृतेषु सर्व
 त्रानुग्रहः स्मृतः ॥६३॥ विहितेषु तद्वेषु मनोवाक्यकर्मभिः ॥ प्रवृत्तौ वा निर्वृत्ता वा एकस्मिन्
 त्वमार्जवं ॥६४॥ प्रिया प्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणो ॥ क्षमा सर्वत्र विद्वद्भिर्गदिता ब्रह्म
 वादिभिः ॥६५॥ अर्थहानौ च बंधूनां वियोगे वस्वसंपरि ॥ तपो प्राप्नोच सर्वत्र चित्रस्य स्या
 पतं धृतिः ॥६६॥ अष्टौ ग्रासास्तु नैः शोका षोडशारणपवासिनां ॥ द्वात्रिंशद्गृहस्थानां य
 पेष्टं ब्रह्मचारिणो ॥६७॥ एषामयं मिताहरस्तन्येषामस्य भोजनं ॥ शौचं च द्विविधं प्रो
 क्तं बाह्यमभ्यंतरे तथा ॥६८॥ मज्जज्जाम्नास्मृतं वात्यमनः शुद्धिस्तथांतरं ॥ मनः शु
 द्धश्च विज्ञेया धर्मेण ध्यात्मे विज्ञेया ॥६९॥ आत्मविद्या च यमश्च पित्रोचार्येण वा नये ॥ त
 स्मात्सर्वेषु कार्जेषु सर्वे निश्चये सार्थिभिः ॥७०॥ गुरुवः श्रुतिसंपन्नाः पूजा वाङ्मनसा
 विभिः ॥७१॥ ॥ इति श्री याज्ञवल्क्य गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगिशास्त्रे पञ्च

ऋगर्गसिंवादे प्रथमोऽध्यायः ॥१॥ ॥ श्री याज्ञवल्क्य उवाच ॥ भूतपुंसंतोष अस्ति क्यं दानमी
 श्वरपूजनं ॥ सिद्धांतश्रवणं वै ब्रह्ममतिश्च जपो ब्रत ॥१॥ एते तु नियमा प्रोक्तस्तान् श्रुत्वा
 ह्यथ कृश्वणु ॥ विधितोक्तेन मोगेण कृद्वाङ्मय एण दिभिः ॥२॥ शरीररोगेषु प्रादुस्तापसा
 स्तपउनमं ॥ यदृच्छा नान्तो नित्यं अजुषु सो न वेदिति ॥३॥ धिस्तामप्ययः प्राहुः संतोषं
 शुभलक्षणं ॥ धर्मधर्मेषु विश्वासो यस्तदास्ति कमुच्यते ॥ न्यायान्जितं धनं चान्नमय
 दायत्तं हयते ॥ अर्थिन्यश्रद्धया युक्तं दानमेतदुदाहृतं ॥४॥ यत्प्रसन्नस्वभावेन विष्णु
 वाप्यन्यमेव वा यथाशक्त्यार्चनं न कुर्यात्तद्दीश्वरपूजनं ॥५॥ रागादपेतं हृदयं वागड
 शात्तादिना ॥ हिंसादि रहितः काय एतद्दीश्वरपूजनं ॥६॥ सिद्धांतश्रवणं प्रोक्तं वेदात्
 श्रवणं तथा ॥ द्विजवत्सत्रियस्योक्तं सिद्धांतश्रवणं बुधैः ॥७॥ विशाचके चिदिदं ति शी
 तं रत्नवतां सतां ॥ शूद्राणां च स्त्रियाश्चैव स्वधर्मे स्तुतपः स्मृतं ॥८॥ सिद्धांतश्रवणं प्रो
 क्तपुराणश्रवणं बुधैः ॥ वेदलोकिकमागेषु कुतस्मिन् कर्म यद्भवेत् ॥९॥ तस्मिन् भवति

याज्जाहीस्त सेवेनकीर्तिता ॥ विहितेषु च सर्वेषु श्रद्धा यासामतिर्न वेत् ॥ गुरुणा चोयद्विष्टो
 पिवेरवाद्युविर्जितः ॥ विधिनोक्ते नमार्गेण मन्त्राभ्या सोतपस्मत्तः ॥ १२ ॥ अधीत्य वेदं स्तुत्रं
 बापुराणं सेतिहासकं ॥ एतेष्वध्यायनं तच्च सदाभ्यासोजपः स्मृतः ॥ १३ ॥ जपश्चद्विवेधः प्रो
 क्तौ वाचिको मानसस्तथा ॥ वाचिको पांशु रुच्ये चद्विविधः परिकीर्तितः ॥ १४ ॥ मानसो म
 नसा ध्यानमोहाद्वै विध्यमास्थितः ॥ उच्चैर्जपादुपांशुश्च ॥ सहस्र
 गुण उच्यते ॥ १५ ॥ मानसश्चतुर्धा श्रौः सहस्रगुण उच्यते ॥ मनसा च तथा ध्याने स
 हस्रगुणमुच्यते ॥ १६ ॥ उच्चैर्जपश्च सर्वेषां यथोक्तफलदो न वेत् ॥ नीचैः श्रुतो न च
 त्सोपि श्रुतश्चेतिः फलो न वेत् ॥ १७ ॥ ऋषिं हं रोधिदैवं च ध्याय मन्त्रं च सर्वदा ॥ यत्त
 मन्त्रं न वेत् ॥ गिरिव कामफलप्रदः ॥ १८ ॥ ब्रह्म गुरुणा ह्युपदिष्टं तज्जयाः ॥ धर्मा
 र्थकामसिद्धयमुपायग्रहणव्रतं ॥ १९ ॥ ॥ इति श्री योगेश्वर उवाच ॥ तयोर्द्वितीयोऽध्यायः
 ॥ २० ॥ ॥ आसना न्यधुना वेष्टयेत्पुण्यगार्गितपोधने ॥ स्वस्तिकं गोमुखं पञ्चवीरसिंहा

सन तथा ॥ न संसृक्तसर्तवैवमुपरासनमेव च ॥ १ ॥ तथा चैषां वरारोहेऽथ गवक्ष्यामि लक्षणं ॥
 जातुर्वेदं तरे सम्यक् कृत्वा पादतले उच्यते ॥ क्रजुकायः सुरवासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ २ ॥
 सी वन्याश्चात्मानः पार्श्वे गुल्फौ निक्षिप्य पादयोः ॥ स ये दक्षिण गुल्फं तु दृष्ट्वा पार्श्वेति वेत्ति
 येत् ॥ ४ ॥ दक्षिणे पितृयास्यं गोमुखं गोमुखं यथा ॥ अंगुष्ठौ च निबध्नीया इस्ताभ्यां च
 क्रमेण तु ॥ ५ ॥ अवोरुपरिविष्टेऽकृत्वा पादादतले उच्यते ॥ पद्मासनं न वेदेत तस्मै वैषामपि
 पूजितं ॥ ६ ॥ एकपादमथैकस्मिन्नित्यस्योरुणिसंस्थिते ॥ इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरसन
 मुदादत्तं ॥ ७ ॥ गुल्फौ च वृषणस्याधः सी वन्याः पार्श्वयोः ॥ क्षिपेत् दक्षिणं सव्यगुल्फेन दक्षि
 णेन तथैतरे ॥ ८ ॥ हस्तौ जानुपरिस्थान् पृष्ठांगुलीश्च प्रसार्य च ॥ व्याघ्रवक्त्रो निरीक्षेत्तनासा
 ग्रं सुसमाहितः ॥ ९ ॥ सिंहसनं न वेदेत तत्पूजितं योगिभिः सदा ॥ १० ॥ गुल्फौ च वृषणस्याधः सी
 वन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥ पार्श्वपादौ च पाणिन्यां हव बध्ना सुनिश्च ॥ ११ ॥ न संसृक्तं न वेदेत तत्सर्व
 व्याधिविषापहं ॥ संपीड्य सी वनीं स्तस्मांगुल्फेनैव तु सव्यतः ॥ १२ ॥ सव्यं दक्षिणगुल्फेन मुक्ता

मनमितीरितं ॥ मे इति निक्षिप्य स वंगुल्फं तयोपरि ॥ १३ ॥ गुल्फांतरं च निक्षिप्य मुक्तासनमि
 तथा ॥ अवष्टभ्य धरो सम्यक् कृतज्ञानं करयोर्दयोः रस्तयोः कूर्परौ चापि स्यापयेन्वाभियाम्भयोः
 ॥ समुन्नाग्निरुपादोदंडवधोन्नि संस्थितः ॥ १५ ॥ मयुरासनं चेतुसर्वपापप्रणाशनं ॥ सर्वत्रा
 न्तरारोगाविनश्यति विषालि च ॥ १६ ॥ यमैश्च नियमैश्चापि आसने श्रुसंयता ॥ नादिशुद्धि
 चकृत्वा तु प्राणगयामेततः कुरु ॥ १७ ॥ ॥ इति श्री बाहवल्क्यगीतासूपनिषत्सु तृतीयोऽध्यायः
 ॥ ३ ॥ ॥ श्रुत्वा तैत्तिरीयं वाक्यं याज्ञवल्क्यस्य धीमतः ॥ पुनः प्राह स भामे ध्ये म ह न ग ग त प स्विनी
 ॥ १ ॥ गार्ग्यवाच ॥ न ग व न् ब्रूहि मे स्वामिन्नादिशुद्धिविधानतः ॥ केनोपीय न श्रु द्वाः सुर्नाडयः
 सर्वहेदिनां ॥ २ ॥ उत्पत्तिं चैवं नाडीनां चरुणं च यथाविधि ॥ विभागं च वयं कृत्वा हि मुखान् च रच्य
 त्वेमेव च ॥ ३ ॥ कंदं च कीदृशं प्रोक्तं कतिष्ठति च वायः ॥ स्थानानि चैव वायूनां कर्माणि च वयं कुरु
 धक ॥ विज्ञातव्यानि यावत्पस्मिन् देहे हे ह भूता वर ॥ वक्तुमर्हसि मे सर्वं त्वन्नो वेत्तानविधते ॥ ५ ॥
 इत्थं क्रोनाय याज्ञवल्क्यस्य कृतज्ञतमानः ॥ गुणैर्कमुसमा लो क्य तत्सर्वं समभाषत ॥ ६ ॥ या

तव त्वप उवाच ॥ शरीरं तावदेवं हि षण्णवत्संगुलान्वितं विद्वत्सर्वजंतूनां स्वांगुलिनिरिप्रि
 यो ॥ ७ ॥ शरीरादधिकः प्राणो द्वादशांगुलमानतः ॥ चतुदशांगुलं केचिद्द्वंदंति मुनिसत्तमाः ॥
 ८ ॥ द्वादशांगुल एवेति वदति ज्ञानिनो नराः ॥ आत्मस्थमानि लंघिद्वा नात्मस्थेनैव बन्धिना
 योगाभ्यासेन यः कुर्यात्स मंवात्पूनु मेव च ॥ स एव ब्रह्म विद्धे ह्येः स संपूज्यो नरोत्तमो ॥ ९ ॥
 आत्मस्थवद्भिर्नैवं संयोगजेन हि ज्ञात्रमे ॥ आत्मस्थमातरि स्थानं योगाभ्यासेन निर्जया
 ॥ ११ ॥ देहमध्ये शिरि विष्ठानंत प्रजां ब्रू न द प्र नं धि को एं स नु जानां च चतुरस्रं चतुष्पदां
 ॥ १२ ॥ मंडलं तत्पश्चाना तु सत्यमेतद्ब्रवीमि ते ॥ तन्मध्ये तु शिरा तन्विसदृशं तिष्ठति पावकी
 ॥ १३ ॥ देहमध्ये च कुत्रेति श्रोतुमिच्छसि चेच्छृणु ॥ गुहा चतुर्धा गुलाद्ध्वं मधो मे दाहध्वं गुला
 त् ॥ १४ ॥ देहमध्यंतपोर्मध्यं मनुजानामितीरितं ॥ चतुष्पदां च तदन्मध्येति रश्मिं तं दमध्य
 मे ॥ १५ ॥ द्विजानां तु वराहो देहो देहमध्यमितीरितं ॥ कंदस्थानं मनुष्याणां देहमध्यं न वा गुहं
 ॥ १६ ॥ चतुरंगुलमुत्सेध आया मे च तथा विधं ॥ अंडा कृति वराकारे चूषितं तत्त्वगा

मित्रि॥१७॥चतुःपदांतिरश्वांतुहि जानांतुं दमध्यमे॥तत्तुधं नगरित्युक्तं नानौ चक्र समुद्रवः॥१८॥
 द्वादशुशांतं न च नरदेहं प्रतिष्ठितं॥चक्रोस्मिन् भ्रमते जीवः पुण्यपापप्रचोदितः॥१९॥तत्तुपं न
 रमध्यस्थो यथाचरेति जूतिका॥जीवस्पृष्टं चक्रोस्मिन् नयः प्राणश्चरत्यसौ॥२०॥प्राणमृ-
 दौ न वे जीवः सर्वभूतेषु सर्वदा॥तस्योर्ध्वं कुंडली स्थानं ताने स्तिर्यग्धो वृत्ता॥२१॥अष्टप्र-
 कृतिरूपा सा अष्टधा कुंडली कृती॥यथा वहा पुसंचारं जलान् नारी निनित्यत्रः परितः कंदपा-
 र्श्वतुतिरुधे वसदा स्थिता॥२२॥मुरवे वै व समा विषयं चरं ध्रुवसुखं तथा योगकाले तपानेन
 प्रबोधं याति साग्निना॥२३॥स्फुरंती तदया काशेनागरूपामहो ज्वला॥वायु वयु सरवे नै-
 वत तो याति सुषुम्नया॥२४॥कुंदमहो स्थिता नाडी सुषुम्नोति प्रकीर्तिता॥तिष्ठंति परितः सर्वा
 शुक्रोस्मिन् नाडि स हिका॥नाडी नामपि सर्वा सां मुख्या स्वेताश्चतुर्दश इडा च पिंगला च
 च सुषुम्ना च रस्वती॥२५॥वारुणा चैव पूषा चरस्ति जिह्वा यशस्विनी॥विश्वोदरा कुहूश्चैव
 शशिनी च पयस्विनी॥२६॥अजंषुषा च गंधारी मुख्याश्चैता चतुर्दश तासां मुख्यतमा

स्ति स्रस्ति स्रष्टे कोत्त मोत्तमा॥२७॥मुक्तिमार्गेति सा प्रोक्ता सुषुम्ना विश्वधारिणि कंदस्थामागार्गि-
 सुषुम्ना सुप्रतिष्ठिता॥२८॥एष्टमधो स्थिता नाडी सा हि मूर्ध्वं वा स्थिता॥सुषुम्ना सा मुक्तिमा-
 र्गे ब्रह्मरंध्रे प्रतिष्ठिता॥२९॥अव्यक्ता सैव विज्ञेया सूक्ष्मा सा वैष्टवी स्मृता॥इडा च पिंगला चै-
 व तस्याः सव्ये चरक्षिणौ॥३०॥इडा तस्याः स्थिता सव्ये दक्षिणे पिंगला स्थिता॥इडा यां पिंगला
 यां च चरतश्चंद्रा स्फुरौ॥३१॥इडा यां चंद्रमा ह्येयः पिंगला यां रविस्मृतः॥चंद्रस्तामस इत्युक्तः
 सूर्ये राजस उच्यते॥३२॥विषजा गोरवे न गिः सोमना गश्च चंद्रमाः॥तावेव धनः सकलका-
 लं रात्रिदिवात्मकं॥३३॥नो कृत्वा सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतं॥सरस्वती कुहूश्चैव सु-
 शुम्ना पार्श्वयोः स्थिते गंधारी हस्तिनि रा-
 चरदायाः एष्ट पार्श्वयोः॥पूषा यशस्विनी चैव पिंगला एष्ट पूर्वयोः॥३४॥कुहूश्चैव हस्तिनि
 व्यापामधो विश्वोदरा स्थिता॥यशस्विनी कुहूश्चैव वारुणा च प्रतिष्ठिता॥३५॥वारुणायाः
 सरस्वत्याः स्थिता मधो पयस्विनी गंधा यश्च सरस्वत्याः स्थिता मधो च शशिनी॥३६॥

अर्जुनं वृषाच्च विव्रेद्रे कंदमध्यादधोगता ॥ पूर्वेनागे सुषुम्नायामेद्रं न च कुकूः स्थिता ॥ ३८ ॥ अथ
 श्रोध्वं च विज्ञेया वारुणा सरंगामिनी यशरिव नीचयाम्पस्पपदां गुणानामिष्यते ॥ ३९ ॥ पिंगला
 श्रोध्वं याम्पस्पतासांतं विद्विमे प्रिये याम्पे पूषाचनेत्रांतं पिंगा ॥ लायास्तु एष्टतः ॥ ४० ॥ पयसि
 नी तथा गार्गि याम्प कर्णांतमिष्यते ॥ सरस्वती तथा चोर्ध्वमाजिह्वायाः प्रतिष्ठिता ॥ ४१ ॥ आ
 सव्यकर्णविष्टेन्द्रं शरिविनीचोर्ध्वं गामता गाधारी सव्यनेत्रांतं इन्द्रायाः एष्टतः स्थिता ॥ ४२ ॥ इ
 डा च सव्यनेत्रांतं सव्यनागे व्यस्थिता हस्तिजिह्वा तथा सव्यपादां गुणानामिष्यते ॥ ४३ ॥
 विश्वोदारा तु यानाडीतुंदमध्वे व्यवस्थिता ॥ अर्जुनं वृषामहानोगपा यूम्नादधोगता ॥ ४४ ॥
 एतास्त्वन्याः समुत्पन्नाः शिरश्चान्यातास्वपि ॥ यथा मृत्युर्देहेतद्दृष्ट्वा पत्रेयवा शिराः ॥ ४५ ॥
 नाडी ध्वेतास्तु सर्वा सुविज्ञातव्या तपोधने ॥ प्राणोपातसमानश्च उदानो व्यान एव च ॥ ४६ ॥
 नागः कूर्मश्च ककरो देवस्तौ धनं जयः ॥ एतेनादिषु सर्वास्तु चरन्ति दशवायवः ॥ ४७ ॥ एते
 पुवायवः पंचमुरव्याः प्राणदयः स्मृताः ॥ तेषु मुरव्यतमा वेतौ प्राणापो नो तपोधने ॥ ४८ ॥

प्राणा एव तयोर्मुरव्यः सर्वेषां प्राणिनां तथा ॥ आस्यतास्ति कयोर्मध्ये ह्रन्मध्ये तालुमध्यमे ॥ ४९ ॥ प्राणा
 लय इति शक्रः पादां गुणेषु च केचने ॥ अधश्चोर्ध्वं च कुंडल्याः परितः प्राणसंज्ञयः ॥ ५० ॥ तिष्ठन्ते तेषु च
 तुषु प्रकाशयति दीपवत् ॥ अपानं मलिनं केचिदुद्देमं देतुं जानुषु ॥ ५१ ॥ उदरे रक्षितो कथं जघा
 ना नो वदंति हि व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च ककठ्या गुल्फयोरपि ॥ प्राणो गले स्फिजो देशे तिष्ठत्यत्र
 न संशयः ॥ उदानः सर्वसंधिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि ॥ ५२ ॥ समानः सर्वगात्रेषु सर्वव्याप्यव्य
 वस्थितः ॥ भुक्ते सर्वरसं गात्रे व्यापयेन्वाहिना सह ॥ दासप्रति सहस्रेषु नाडी मार्गेषु संचरेत् ॥
 समानं वायुरेवैकः सौमित्रव्याप्यव्यवस्थितः ॥ ५५ ॥ अग्निनिःसृष्टः सर्वत्र सांगोपांगं कले व
 र ॥ नागादिवायवः पंचत्वगस्यादिषु संस्थिताः ॥ ५६ ॥ उदस्थं जले चान्नं रसानि च समीकृतं
 ॥ तुंदमधगतः प्राणः स्यान्व कुर्यात्तु कुर्यात् ॥ ५७ ॥ उपर्यग्रे तर्हि स्यात्तु त्वन्नादि च जलो
 यद्विषयं त्वपानं संप्राप्य तेन वसहमारुतः ॥ ५८ ॥ प्रवाति ज्वलजने तत्र देहमधगतं पुनः
 ॥ वायुना वातिता वक्रिपाने न शनैः शनैः ॥ ५९ ॥ ततो ज्वलति विष्टेन्द्रस्वकुले देहमधमे ॥ ज्वा

जाभिर्ज्वलितस्तत्राणेनवेरितस्ततः॥६०॥ जलमत्फलमकरोत्कीष्टमध्यगतंतथाअ
 नंयंजनसंयुक्तंजनेपरिसमापितं॥६१॥ ततःसुपक्रमकरोद्दिःसंततवारिणः॥स्वेदमूत्र
 रसःस्नातोवीर्यरूपंरसंनवेत्॥६२॥ पुरीषमनंस्पाजागिप्राणःकुर्यात्स्थकृष्टकृष्ट
 मानवायुनासाहंरसंखवसुनाडिषु॥६३॥ व्यापयन्श्वासमार्गेणदेहेचरतिमारुतःव्यो
 मरंध्रैश्चनवभिर्विष्मूत्राभिविवर्जितं॥कुर्वन्तिवायवःसर्वेशरीरेषुनिरंतरा॥६४॥ नि
 श्वासोश्वासकासश्चप्राणकर्मैतिकीर्त्यते॥अपानवायोःकर्मैतद्विष्मूत्राभिविवर्जनं
 ॥६५॥ हानोपादानवेष्टादिव्यानकर्मैतिचोच्यते॥उदानकर्मैतत्त्रोक्तंहेहस्योन्तयना
 दियत्॥६६॥ पोषणदिसमानस्यशरीरेकर्मकीर्तितंउरारादिगुणोयस्तुनागक
 र्मैतिकीर्त्यते॥६७॥ निमीजनादिहर्मस्यकृतंचक्रकरस्यच॥देवदत्तस्यविष्टेइतन्नि
 कर्मैतिकीर्त्यते॥६८॥ धनंजयस्यश्लोकादिसर्वकर्मप्रकीर्तितं॥ज्ञात्वेवंनाहिसंस्था

नंवायुनास्थानकर्मच॥६९॥ विधिनोक्तेनमार्गेणताडिसंशोधनंकुरु॥७०॥ इतिश्रीयाज्ञवल्क्य
 गीतास्तूपनिषत्सूत्रसूत्रचतुर्थोऽध्यायः॥४॥ गार्ग्यवाच॥भगवन्ब्रह्मविब्रेहसर्वशा
 स्त्रविशारद॥केनोपायेनशुद्धाःसुनाडिपरुवदंनो॥१॥ विधुक्तकर्मसंयुक्तःकामस
 कल्पवर्जितः॥कृतिविद्योजितःक्रोधःसत्यधर्मपरायणः॥२॥ इत्युक्तेब्रह्मवादिन्याब्रह्मवि
 द्ब्राह्मणस्तदागतांसमाजोऽप्युपयानाडीशुद्धिमजायतः॥३॥ गुरुशुश्रूषणरतःपितृमा
 तृपरायणःस्वाश्रमस्थःसदाचरोविद्विश्चसुशिखितः॥४॥ तपोवतंतुसंप्राप्यफलमूलो
 दकान्वितं॥तत्ररम्येभ्यश्चोदेराब्रह्मघोषसमन्विते॥५॥ स्वकर्मनिरतैःशांतैर्ब्रह्म
 विद्भिःसमावृते॥वारिभिश्चसुसंपूर्णैर्नानाविधैर्युते॥६॥ फलमूलैश्चसंपूर्णैःसर्व
 कामफलप्रदैः॥देवालयैवान्धावानग्रामैवानगरेतथा॥७॥ सिद्धकूपैर्देवरवातेतदा
 गेसरसीषुवा॥सुशोभनंमणिकुत्वासर्वरक्षासमन्वितं॥८॥ त्रिकोणस्नानसंयुक्तः
 स्वधर्मनिरतःसदा॥वेदांतश्चवर्णकुर्वन्तस्मिन्योगसमन्विते॥केचिद्दंतिमुन

यस्तपः स्वाध्यायसंयुताः ॥ स्वधर्मनिरताः शांताः योगतं नृविशारदाः ॥ १० ॥ निर्जनेन
 जयेरम्येवातातपविवर्जिते ॥ विधुक्तकर्मसंयुक्तः शुचिर्नृत्वासमाहितः ॥ ११ ॥ सं
 नैत्यस्ततनुर्धोरः सितभस्मधूरः सदा ॥ मृदासनापरिकुशोत्समास्तीर्यततो जितं
 ॥ विनायकं तु संपूज्य फलमूर्खो रकादिभिः ॥ इष्टदेवगुरुं न त्वातत आरुह्य च सतं ॥
 प्राप्नुवो ह्युवो वापि जिता स न गतः स्वयं ॥ समग्रीवशिरः कायः संवृतास्यः सुनिश्च
 लः ॥ १४ ॥ नासाग्रहृत्सम्पगनन्यगतमानसः ॥ स्रवंतममृतं पश्येन्नेत्राभ्यां सुमाहितः ॥
 १५ ॥ नासाग्रेसोम इत्फलेनोत्सृज्य जलं विन विना सप्तमस्य तु वर्गस्य चतुर्थं बिंदुं संयुतं ॥ १६
 बिंदुमस्तकमालोक्य नेत्राभ्यां मनसा सह ॥ नासाग्रे शशान्द्विवं बिंदुमध्वे तु द्वापकं
 ॥ १७ ॥ इडायां वायुमारोप्य पूरयित्वा दूरस्थितं ॥ ततोऽपि देहमध्यस्थं ध्यायन् ज्वाला
 वलीयुतं ॥ १८ ॥ रेफं च बिंदुं संयुक्तमग्निमेव जलं संस्थितं ॥ ध्यायन् विरेचयेत्पश्चात् पिंगलं
 गजयापुनः ॥ १९ ॥ पुनर्विरेचयेत्पुनर्देहीमान्निडया तु शनैः शनैः ॥ त्रिचतुर्वत्सरं वापि

१०

चतुर्मासमेव वा ॥ २० ॥ षट्कृत्वा च रेन्निर्भरहस्येवं त्रिसंधिषु ॥ नाडीशुद्धिमवाप्नोति च तिरि
 त्येतच्चिक्रकं ॥ २१ ॥ यावदेतानि संपश्येत्तावेदेव समन्यसेत् ॥ इति श्रीयोगेश्वरकृष्णगीतासू
 रनिषत्कृत्वा विद्यायां योगशास्त्रे पञ्चमोऽध्यायः ॥ ५ ॥ प्राणायाममप्येतानि प्रवक्ष्यामि विधा
 नतः ॥ समाहितमना त्वं हि शृणु गार्गि तपोधने ॥ १ ॥ प्राणायामसमायोगः प्राणायाम इति हि
 तः प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचकुंभकपूरकैः ॥ २ ॥ वर्षात्रयात्मकाद्योने रेचकुंभकपूर
 रकैः ॥ स एष प्राणवः प्रोक्तः प्राणायामश्च तन्मयः ॥ ३ ॥ इडायां वायुमारोप्य पूरयित्वा द
 रस्थितं ॥ शनैः षोडशभिर्मात्रैरेकारं तत्र संस्मरेत् ॥ ४ ॥ धारयेत्पूरितं पश्चाच्चतुःषष्ट्या
 तु मात्रया ॥ उकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन् एव जपेत् ॥ ५ ॥ यावद्वाक्पश्यते तावद्धारणं
 नृपसंयुतं ॥ पूरितं रेचयेत्पश्चात्प्राणं वा त्वनिजान्वितं ॥ ६ ॥ शनैः पिंगलया गागिहोत्रैश्च
 मात्रया पुनः ॥ मकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन् एव जपेत् ॥ ७ ॥ प्राणायामो न वेदेवः पुनश्च
 तं समन्यसेत् ॥ अनुलोमं विलोमाभ्यां यथाशक्ति समाहितः ॥ ८ ॥ अकारमूर्तिमत्रापि

सस्मरन्प्रणवं तथा ॥ ततः पिंगलया पूर्यमात्रैः षोडशानि स्तथा ॥ १९ ॥ उकारमृत्त्रिमत्रापि संस्मर
 नस्तु समाहितः ॥ पूरितं धारयेत्प्राणं प्राणं विंशति त्रयं ॥ २० ॥ अथ स्वरूपध्यानं ॥ नीलोत्पल
 जत्रपामं रिष्मना भो प्रतिष्ठितं ॥ चतुर्भुजमहात्मानं पूरकेतु विवर्तयेत् ॥ २१ ॥ कुंभकेतुहृदि
 ध्यायेत्ब्रह्माणं कमेलासनं ॥ रक्ते शिवरत्नं स्माः चतुर्वक्त्रं प्रजापतिं ॥ २२ ॥ रेचके चेश्वरं ध्या
 येत्तत्र जाटस्थं त्रिशूलिकं ॥ शुद्धस्फटिकसंकाशं ससारार्णवतारकं ॥ २३ ॥ जपेदत्र स्म
 रन्मूर्ध्नि कारारव्यमहेश्वरं ॥ यावद्वा कृपराते पश्चादेव येदिदं यानिजं ॥ २४ ॥ एवमेव
 पुनः कुर्यादिदं प्राणं पूर्ववत् ॥ यथा प्राणं समारोप्य पूरयित्वा दूरि स्थितं ॥ २५ ॥ प्राणवेन
 सुसंयुक्तां आहृतीं त्रिशुलं संयुतां ॥ गायत्री वा जपेद्विप्रः प्राणसंयमनेन ॥ २६ ॥ पुनश्च
 वन्नित्यं कुर्यात्पुनश्च वन्नित्यं ध्यायेत् ॥ यद्वा समं सन्निवृत्तं लौकिकं वेदिकं तु वा ॥ २७ ॥ प्राण
 संयमने विद्वान् जपेत्तद्विंशति हयं ॥ ब्राह्मणः श्रुति संपन्नः स्वधर्मनि रतः सदा ॥ २८ ॥ स्व
 वेदिकं जमे त्रं लौकिकं न कदाचन ॥ कौचिभूतहिताय यजपमिष्ठं तिलो किक ॥ २९ ॥ दि

१९

जवत्सत्रियस्योक्तः प्राणसंयमने यमः ॥ वैश्वानां धर्मयुक्तानां स्त्रीशूद्राणां तपस्विनां ॥ २० ॥
 प्राणसंयमने गार्गि मंत्रं प्राणववर्जितं ॥ नमो तं शिवमंत्रं वा वैष्णवं चैष्यते बुधैः यद्वा सम
 न्यसेद्बुद्धौ लौकिकं विधिपूर्वकं ॥ प्राणसंयमने स्त्री वजपेत्तद्विंशति हयं ॥ २१ ॥ न वेदिकं ज
 पेद्बुद्धः स्त्रियश्च न कदाचन ॥ साधुमस्य स्पृशेत्पश्यके चिदिदं तिवेदिकं ॥ २२ ॥ संध्योरुत्त
 यो नित्यं गायत्र्या प्राणवेन वा ॥ प्राणसंयमनं कुर्याद्वा सुगो वेदपारगः ॥ २३ ॥ नित्य
 मेव प्रकुर्वति प्राणायामांस्तु षोडशं ॥ जपि शूरा हनं मासात्पुनस्तत्पहरहः कृतः ॥ २४ ॥
 क्रतुत्रयात्पुनस्तत्पेव क्रतुद्रुसवधाच्च ते ॥ वत्सराद्ब्रह्मश्रुदेतत्तस्मान्नित्यं समन्यसेत्
 ॥ २५ ॥ योगाभ्यासरताश्चैव स्वधर्मनिरताश्च ये ॥ प्राणसंयमने नैव सर्वमुक्ता भवन्ति हि
 ॥ २६ ॥ बाह्यादां पूरणं वायोरुदरपूरका हि सः ॥ संपूर्णं कुंभवद्वा यो धारणं कुंभको नव
 रं ॥ २७ ॥ बहिर्यद्ब्रह्म वा योरुदराच्च कः स्मृतः ॥ प्रस्वदजनको यस्तु प्राणायामस्तु
 सोधमः ॥ २८ ॥ कपेता न्मध्यमः प्राक्तुत्पानाञ्चो नमो भवेत् ॥ पूर्वपूर्वप्रकुर्वति यावदुत्त

मत्तं नवः ॥३०॥ सं नवत्पुत्तमे गार्गी प्राणायामे सुखी भवेत् ॥ प्राणो जयति तेने वरेहः स्यात् ॥ पु
 नाधिकः ॥३१॥ देहश्चोत्तिष्ठते तेन कृतासनपरिग्रहः ॥ निष्वासो ह्यसको तस्य न विघ्नैकथं च
 न ॥३२॥ देहे यद्यपि तो स्यात्तां स्वाभामि कुरुणा वृत्तौ ॥ तथापि न रपते स्तेन प्राणायामेः स्व
 मेव हि ॥३३॥ तयो नाशो समर्थः सात्कृतं केवलं कुंभकं ॥ रेचकं पूरकं मुक्तायुगस्मिन्वायुधा
 रणो ॥३४॥ प्राणायामोपमित्युक्तः सर्वे केवलं कुंभकः ॥ महितं केवलं वायु कुंभकं नित्यमभ्य
 सेत् ॥३५॥ यावत्केवलं सिद्धिः स्यात्तावत्स हितमभ्यसेत् ॥ केवलं कुंभकं सिद्धिरे च पूरणवर्जि
 ते ॥३६॥ ततस्स दुर्लभं किं चिन्निषु लोकेषु विद्यते ॥ मनोज च त्वं ज्ञाने पलितं दिवा न रप
 ति ॥३७॥ मुक्ते रयं महामागो मिक राख्यो तत्तमकः ॥ नाहं चोत्पादय तेष कुंभकः प्राणसय
 मः ॥३८॥ प्राणसयमेतं नाम देहे प्राणादिधारणं ॥ षण्ण प्राणजयोपायः सर्वमत्कूपया
 तकः ॥३९॥ षकं चित्प्राणजयोपायं तव वक्ष्यामि तत्त्वतः ॥४०॥ ब्रीह्यान्प्राणान्समाकृष्य पू
 रयित्वा दये स्थितं ॥ नानिमध्वे च नासा त्रेपादां गुष्ठे च पततः ॥४१॥ धारयेन्मनसा प्राणं

१२

सं ध्या कालेषु वा सदा ॥ सर्वरोगविनिर्मुक्तो जीवेद्यो गी गत कुमः ॥४२॥ नासां धेधारणं गार्गी वा
 योर्विजयकारणं ॥ सर्वरोगविनाशः स्यान्नाभि मध्वे च धारणात् ॥४३॥ शरीरं जघुतां याति पा
 दां गुष्ठे च धारणात् ॥ रसवे वायुमारोप्य यः पिवेत्स ततं नरः ॥४४॥ ४५॥ अमदा होत स्यात्ता
 नश्यंति व्याधयस्तया ॥ संध्योर्ब्रह्म काले वा वायुमाकृष्य यः पिवेत् ॥४६॥ त्रिमासात्तत्र
 कल्याणी जाते वाक् सरस्वती ॥ षण्मासाभ्यासयोगेन महारोगैः प्रमुच्यते ॥४७॥ आत्म
 न्यात्मानमारोप्य कुंडल्याय स्तु धारयेत् ॥ क्षतरोगादयस्तस्य नश्यंतीत्यपरे विदुः
 ॥४८॥ जिह्वायां वायुमानीय जिह्वा मूले निरोधयेत् ॥ यः पिवेत्स तं विद्वान्स सकृद
 मश्नुते ॥४९॥ आत्मन्यात्मानमिडया समानीयां तरे लुबोः ॥ पिवेद्यस्त्रिदशाहारं वा
 धिनिः सोऽपि मुच्यते ॥५०॥ मासमेकं त्रिसंध्यायां जिह्वामारोप्य माकृतं ॥ पिवेद्यस्त्रिद
 शाहारं धारयेत्तुं दमध्यमे ॥५१॥ गुल्ममाश्रमि हे वान्ये त्रिदोषजनितास्तथा ॥ तुं दम
 ध्यगता दोषाः सर्वे नश्यंति किल्बिषाः ॥५२॥ ज्वराः सर्वे विनश्यंति विषाणि विविधा

निच ॥ ब्रह्म नो क्तेन किं गगिनि श्येति पठितानि च ॥ ५५ ॥ एवं वायु जयो पायः प्राण स्य तु समा
 हितः ॥ शक्य मासन मास्थाय समाहित मनास्तथा ॥ ५६ ॥ करणानि वरुण कृत्य विषये मोवना
 त्कधीः ॥ अपान मूर्ध्व माकृष्य प्रण वने समाहितः ॥ ५७ ॥ हस्तान्मा बंधयेत्सम्यक् कुरा
 द्वादिकरणानि च ॥ अंगुष्ठान्मा मुने श्रोत्रे तर्जनी न्या च चक्षुषी ॥ ५८ ॥ नासा पुटे मध्य
 मा न्या प्रहा घ करणानि वै ॥ आनंदं शिर्षे वेधा वत्ता वन्मूर्धे निधारयेत् ॥ ५९ ॥ प्राणः प्र
 थात्यनेन वैततः श्वायुर्विधान कृत् ॥ ब्रह्म रंध्रे सुषुम्ना याम्ना लोतरस्त्रवत् ॥ ६० ॥ ना
 रोत्पत्तिस्त्वनेने वशुह स्फटिक सन्निभा ॥ आमृद्धो वर्द्धते नादो वीणा दंड वद्ध त्थितः ॥ ६१ ॥
 ब्रह्म रवध्वनि निभ स्त्वोदौ मध्ये मेघ ध्वनियुथा ॥ व्योम रंध्रं गतो नादो गिरि प्रश्न वणंतया
 ॥ ६२ ॥ व्योम रंध्रे गते वायो विज्ञे चात्मनि संस्थिते ॥ तद्वानंदोऽङ्गे योगी वायस्ते न जि
 तौ न वेत् ॥ ६३ ॥ योगिनस्तु परे त्यत्र वदति समचेतसः ॥ प्राणायाम परापूर्तारं च
 पूरणं वर्जितं ॥ ६४ ॥ दक्षिणे त्ररगुल्फे न सी वनी पी डये स्थिरं ॥ अधस्ता दंडयो

१३

: स्रक्ष्मां सव्योपवदक्षणां ॥ ६५ ॥ जंघयोरंतरे गगिनि श्चिद्वंधयेद्वं ॥ समग्रीवः शिर
 स्कंधः समष्टः समोररः ॥ ६६ ॥ नेत्राभ्यां दक्षिणे गुल्फे लोकपंक्त्यं स्थितः ॥ धारय
 मनसा साहं व्याहरन् प्रणवाक्षरं ॥ ६७ ॥ आसने न न्यधीरास्ते दीपं हस्ते विलोकयन्
 ॥ क्षत्रियश्च वराहो हे व्याहरन् प्रणवाक्षरं ॥ ६८ ॥ आसने न न्यधीरास्ते रहस्ये विजि
 तेन्द्रियाः वैश्याः शूद्राश्चि यश्चान्ये योगाभ्यासरतानराः ॥ ६९ ॥ शौवं वा वैश्मवं वाथवा
 हरंतो न्यमेव वा ॥ आसने न न्यधीरास्ते दीपं हस्ते विलोकयन् ॥ ७० ॥ आयुर्वि
 धात्कृत् प्राणस्त्वेने नाग्रिकुलं गतः ॥ धर्मध्वजं जयोया वन्तान्यधीरे वमन्मसे
 रग्रे शूद्रोपन ॥ ७१ ॥ दृष्टविहृतं तस्तस्मिन्मनसारे प्यमारुतः ॥ मंत्रं सुब्रह्मरयन् दृ
 र्धना नि मध्ये निरोधयेत् ॥ ७२ ॥ यापनमनोऽयस्तस्मिन्नाज्ञौ सवित्तमंडले ॥ तावत्स
 मन्मसे घोषी नियतानियतासनः ॥ ७३ ॥ एतेन नाभि मध्यस्थो धारणेनैव मारुतः ॥ कु

इलींति वनिश्चरहत्वनसंशयः ॥७२॥ संतत्रावदिता तत्र वायुना वदिता स्वयं ॥ प्रसार्य
फलं नृणां प्रबोधं याति सा तदा ॥७३॥ प्रबुद्धा संवरत्य स्मिन्ना निमूले च चक्रिणि ॥ ब्रह्मरं
सार्य फलं नृणां प्रबोधं याति सा तदा ॥७३॥ प्रबुद्धा संवरत्य स्मिन्ना निमूले च चक्रिणि ॥ ब्र
ह्मरं ध्रे सुपुत्रायां प्रयाति प्राण संश्रुतः ॥७४॥ संप्रोप्ते मारुते ता स्मिन् सुपुत्रायां वरा नने
॥ मंत्रमुच्चार्य मनसा ग्राह्यं मननं न्यधिः ॥७५॥ धारयेद्योमि विप्रे देव्या ह त्र एवाक्षरं
॥ वायुना पूरिते योमि सांगा पांगे कले वरे ॥७६॥ तदा चराचरे चात्मा यथा योमि वि
कर्ततः ॥ शरीरं विस्मृत् कश्चे देवं सम्पक्व समाचरेत् ॥७७॥ एकाक्षरं ब्रह्म ध्यायन्
णवं चेश्वरं सदा ॥ संनिधमनसा मूर्ध्नि ब्रह्मरंधं स वायुना ॥७८॥ प्राणान् सुमोच
येत्यश्नात् महा प्राणे सुमध्यमे ॥ देहातीते जगत् प्राणेशू न्येत्येध्रुवे पदे ॥७९॥ आ
काशे परमानंदे स्वात्मानं योजयेत्सुधीः ॥ ब्रह्मैवासीदवैका गिन पुन न्तना गूढं वेत्तु
द्युः ॥ तस्मात्वं च वरा रोहे नित्यं कर्म समाचर संध्या कालेषु ध्यानित्य प्राण संयमनं कु

रु॥६२॥प्राणायामपरः सर्वप्राणायामपरायणः॥प्राणायामैर्विशुद्धात्मा तेषानिपरमांग
 ति॥६३॥प्राणायामादितेनात्यन्तारकं नरकादिषु॥संसारार्णवमग्नानांतरकः प्राणसंयमः
 ६३॥तस्मात्तुविधिमात्रेण नित्यकर्म समाचरा॥विधिनोक्तेन मार्गेण प्राणसंयमनं कुरु॥६४॥
 ॥इति श्रीयाज्ञवल्क्यगीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जसंवादे॥उक्तान्ते
 तानि चत्वारि योगां गानि वरुणने॥प्रत्याहारो हि चत्वारि शृणुष्व॥अथ तानि च॥१॥इन्द्रियाणां
 विचरतां विषयेषु स्वभावतः॥बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते॥२॥यद्यत्पश्यति तत्स
 वंपश्येत्तन्मात्रमात्मनि॥प्रत्याहारः स च प्रोक्तो योगविद्भिर्महात्मभिः॥३॥कर्माणि यानि नित्या
 नि विहितानि शरीरेणां गतिषामात्मन्यनुष्ठानं मनसा यद्वा हि विना॥४॥प्रत्याहारेण वेत्सोऽपि यो
 गसाधनमुत्तमं॥प्रत्याहारप्रशस्तं तं सेवितं योगिभिः सह॥५॥अष्टादशमुपेया यो मर्मस्थाने
 बुधारणं॥स्थानां स्थानात्समाकृष्टं प्रत्याहारे निगद्यते॥६॥आश्विनौ चतयारव्यौ तो गागिहिव
 निषग्वरौ॥मर्मस्थानानि सिद्ध्यर्थं शरीरे योगमोक्षयोः॥७॥तानि सर्वाणि वक्ष्यामि यथावच्छ

पुमुव्रते ॥ पादांगुष्ठौ च गल्फौ च जंघमधौ तथैव च ॥ ८ ॥ चित्तो मूलं च ज्ञानो मध्ये चो रूत्रपस्य
 च ॥ पापु मूलं ततः पश्चान्मध्यं देहस्य मेडकं ॥ ९ ॥ नानिश्च दृढं यं गार्गिकं वक्रं कृपस्तथैव च ॥ तालु
 मूलं नासायामूलं चाक्षगेष्वमंडलैः ॥ १० ॥ क्रवोर्मध्यं उल्लादं च मूर्ध्नि मुनिसूत्रमे ॥ मर्मस्थानानि चै
 तानि मानं तेषां ह्यष्टांगु ॥ ११ ॥ पादात्मानं तु गुल्फस्य साहं गुलं चतुष्टयं ॥ गुल्फा जंघस्य मध्यं तु
 वित्तेयं चतुरंगुलं ॥ १२ ॥ जंघमध्याविति मूलं यत्र देकादशांगुला गच्छितीर्मिलाज्जानुमध्यं वित्तेयं द्वि
 तियांगुलं ॥ १३ ॥ नवांगुलं जानुमध्यादुरुमध्यं विदुर्बुधाः ॥ जानोर्नवांगुलं प्रादुरु मध्यं मुनीष्य
 रा ॥ १४ ॥ उरुमध्यात्तथा गार्गियायामूलं नवांगुलं ॥ देहमध्यं तथा पायोर्मूलात्साहं गुलद्वयं ॥ १५ ॥
 देहमध्यात्तथामेडतद्दत्साहं गुलं नयं ॥ मेढ्रां नानिश्च वित्तेया साहं गार्गि दशांगुलं ॥ १६ ॥ चतु
 र्दशांगुलं नाभेर्हृन्मध्यं च वरातने ॥ षडंगुलं तु यन्मध्यात्कंठं कृपंतथैव च ॥ १७ ॥ कंठकृपाश्च
 जिह्वायाव ॥ मूलं स्माच्च चतुष्टया ॥ नासा मूलं च जिह्वायामूलं चतुरंगुलं ॥ १८ ॥ नेत्रस्थानं च
 तन्मूलादहं गुलमितीष्यते ॥ तस्माद्दृष्टुं विद्विषुवोरंतरमात्मनः ॥ १९ ॥ उल्लाहारं च क्र

१५

वोर्मध्याहूर्ध्वसाहं गुलित्रयं ॥ उल्लाटाद्योर्मसंज्ञं सादंगुलत्रयमेव हि ॥ २० ॥ स्थानेष्वेतेषु मनसा वा
 युमासौ प्यधारयेत् ॥ स्थानात्स्थानात्समुत्कृष्य प्रत्याहरं प्रकुर्वतः ॥ २१ ॥ सर्वे रोगाश्च नश्यंति योगाः
 सिध्यंति तस्य वै ॥ वरंति योगिनिः केचिद्योगेषु कुशला नराः ॥ २२ ॥ प्रत्याहारं वरा रोगेषु पुत्रं तद्दृष्ट
 म्पुहं ॥ संप्रएकुं भवद्वायोरंगुलान्मूर्ध्नि मध्यतः ॥ २३ ॥ धारयेदतिजं विद्वान्प्राणायामप्रचोदितः
 ॥ योमरं प्रात्समाकृष्य उल्लादे धारयेत्पुनः ॥ २४ ॥ उल्लाटाद्यायुमाकृष्य भुवोर्मध्ये निरोधयेत् ॥ ने
 त्रात्राणं समाकृष्य नासामूले निरोधयेत् ॥ २५ ॥ भुवोर्मध्यात्समाकृष्य नेत्रमध्यानिरोधने नेत्रात्रा
 णं समाकृष्य नासामूले निरोधयेत् ॥ २६ ॥ नासामूलं च जिह्वायामूलं प्राणनिरोधयेत् ॥ जिह्वा
 मूलं च माकृष्य कंठकपे निरोधयेत् ॥ २७ ॥ कंठकृपाश्च तदन्तर्ध्यात्तद्देहयान्नाभि मध्यमे ॥ नाभि
 मध्यात्पुनर्मेडमेडात्ततः ॥ २८ ॥ देहमध्याद्देगागिगुहं ताहसमूलके ॥ उरुमूलात्तथा
 गार्गिजंघोमूले निरोधयेत् ॥ २९ ॥ वन्मूलात्तथायुमूलं पायुमूलं उरुद्वये उरुद्वयाज्जानु
 मूले समाकृष्य निरोधयेत् ॥ ३० ॥ चित्तिमूले ततस्तस्माज्जंघयोर्मध्यमेततः ॥ जंघामध्या

तस्मात्कृष्णगुल्फमलेनिरोधयेत् ॥३१॥ गुल्फादंगुष्ठयोगागिपादयोस्तनिरोधयेत् ॥ स्थानात्स्थाना
 त्स्मात्कृष्णयस्तेबंधारेयेत्कधीः ॥३२॥ सर्वपापविशुद्धात्माजीवेदाचंद्रतारकं ॥ एतत्तु योगसि
 धार्थमगस्त्येन प्रकीर्तितं ॥३३॥ प्रत्याहारेषु सवेषु प्रशस्तमितियोगिभिः ॥ नाडीप्यावायुमा
 पूर्यकुंडल्यापाश्चयोः क्षिपेत् ॥३४॥ धारेयधुगपत्सोपि न वरोगादिमुच्यते ॥ पूर्ववदयु
 मारोप्य हृदये व्योम्नि धारयेत् ॥३५॥ सप्रयाति वरा रोरेपरमात्मापदनरः ॥ व्याधयः किं
 पुनस्तस्य बाह्याभ्यंतरवर्तिनः ॥३६॥ नासाभ्यावायुमारोप्य पूरयित्वा दरस्थितं ॥ क्र
 वोर्मध्यंततः पश्चात्समारोप्य समाहितः ॥ धारयेत्स्थितिमात्रेण सोपियाति परंपदं किंपु
 नर्वकुनोक्तेन नित्यं कर्म समाचरेत् ॥३७॥ आत्मनः प्राणमारोप्य लुबोर्मध्ये सुषुम्न
 या ॥ यावन्मनोजयस्त्वस्मिंस्तावत्संयमनं कुरु ॥३८॥ ॥ इति श्रीयाज्ञवल्क्यगीतास्तु
 पतिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे सप्तमोऽध्यायः ॥ ७ ॥ ॥ अथेदानीं प्रवक्ष्यामि
 धारणः पंचतत्त्वतः ॥ समाहितमनास्त्वं च शृणु गार्गितपोधने ॥१॥ यसादिगुणयु

कस्य मनसः स्थितिरात्मनि ॥ धारणे तु च्यते सिद्धिः शास्त्रतात्पर्यवेदिभिः ॥२॥ तां त्रिकैर्योगशा
 स्त्रहेर्विद्वद्भिश्च सुशिक्षितैः ॥ धारणपंचधा प्रोक्तास्ताश्च सर्वाः प्रथमकृष्ण ॥३॥ भूमिराप
 स्तयाते जेवायुराकाशा एव च ॥ एतेषु पंचदेवानां धारणपंचधेष्पते ॥४॥ पादादिजान
 नुपयंतं प्रथिवीस्थानमुच्यते ॥ आजानोः पायुपयंतमपांस्थानं प्रकीर्तितं ॥५॥ आयो
 र्हृदयोर्तं च वाक्स्थानं तदुच्यते अत्र केचिद्दहंत्यन्ये योगपंडितमानिनः ॥६॥ आजानोर्वा
 प्रिपयंतमपांस्थानमिन्द्रिजाः ॥ नाभिमध्ये रुद्रांतं यद्वह्निस्थानं तदुच्यते ॥७॥ आगलात्र
 वलादांतं वायुस्थानं मितारितं ॥ अयुक्तमेतदित्युक्तं शास्त्रतात्पर्यवेदिभिः ॥८॥ यदि स्था
 न्वतनस्थाने हेतुमध्ये वशमने ॥ अयुक्तं कारणं बन्धौ कार्यरूपस्य संस्थितिः ॥९॥ कार्यका
 रणसंयोगे कार्यहानिः कथं न वेत् ॥ दृष्टं तत्कार्यरूपेषु मृगात्मकघटादिषु ॥१०॥ प्रथिमां
 धारयेद्गार्गि ब्रह्माणं परमेष्ठिनं ॥ विष्णुमप्यनले हं ईश्वरं वायुमंडले ॥११॥ सदाशिवं
 तथा व्योम्नि धारयेत्कसमाहितः ॥ प्रथिव्यां वायुमास्थाय लकारेण समन्वितं ॥१२॥

सदाशिवं तथा ओम्निधारयेत्कसमाहितः ॥ अथिवा वायुमास्थाप्य लकारेण समन्वितधार
 ये चतुर्मुखाकारं ब्रह्माण्डसहिकारणं ॥ धारयेत्पंचघटिकाः प्रथिवीजपमाक्रयात् ॥ १३ ॥ अ
 प्सर्ववायुमारोप्य वकारेण समन्वितं ॥ स्मरेन्नारायणं देवं चतुर्बाहुं किरीटिनं ॥ १४ ॥ शुद्धस्फ
 टिकसंकाशं पीतवाससमच्युतं ॥ धारयेत्पंचघटिकाभवरोगोर्विमुच्यते ॥ १५ ॥ बन्धोच्चानि लमा
 रोप्य रेफांतरसमन्वितं ॥ अक्षं च वरहं रुद्रं तरुणादित्यसन्निभं ॥ १६ ॥ तस्माद्भूतितसर्वांगसु
 प्रसन्नमतुस्मरेत् ॥ धारयेत्पंचघटिकावह्निना सोमं दत्तं ॥ १७ ॥ मारुतं मारुतस्थाने य
 कारेण समन्वितं ॥ तत्रैव नादरूपं तमीश्वरं ज्ञानदं परं ॥ १८ ॥ तेजस्त्रयधो नमानं वराजं
 यलसत्करं ॥ गंगाज्जावितसर्वांगं नागनृषण्डूषितं ॥ १९ ॥ धारयेत्पंचघटिकायुगपधो
 मगो भवेत् ॥ आकाशे वायुमारोप्य हकारेण परिशंकरं ॥ २० ॥ बिंदुरूपं महादेवं व्योमाका
 रं सदाशिवं ॥ शुद्धस्फटिकसंकाशं बालेंडुधतमौलिनं ॥ २१ ॥ पंचवक्त्रयुतं शं तं दशबा
 हुत्रिलोचनं ॥ सवर्षधोधतकरं सर्वाभरणभूषितं ॥ २२ ॥ नमो ह देहं वरहं सर्वकारणका

१७

रणं ॥ मनसा चिंतनं यस्तु मुहूर्तमपि धारयेत् ॥ २३ ॥ एवमुक्तास्तपंचमास्तानि कैरर्थनिश्चितैः ॥
 एतदुक्तं च वत्सत्रगार्गि ब्रह्मविदां वरे ॥ २४ ॥ ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वेस्वे संहत्य कारणे ॥ विष्णु
 इमनसा पश्यन्नादांते परमेश्वरं ॥ २५ ॥ तस्मिन् सदाशिवे प्राणं चित्तं संनीय कारणे ॥ युक्त
 चित्तस्तदात्मानं योजयेत्परमेश्वरे ॥ २६ ॥ अस्मिन् न र्थे वदंत्यन्ये योगिनो ब्रह्मविदराः ॥ प्र
 णवेनैव कार्याणि स्वेस्वे संहत्य कारणे ॥ २७ ॥ प्राणवस्प तु नादांते प्राणवानदविग्र
 हं ॥ क्रतुं सत्यं परं ब्रह्मपुरुषं कृष्णपि गलं ॥ २८ ॥ चेतसा संप्रपश्यति संतः संसारभेष
 जं ॥ तं तस्मात्प्राणवेनैव प्राणायामे त्त्रिभिस्त्रिभिः ॥ २९ ॥ ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वेस्वे संह
 तकारणे ॥ विष्णुश्चेतसा पश्यन्नादांते परमेश्वरं ॥ ३० ॥ अस्मिन् न र्थे वदंत्यन्ये योगिनो ब्र
 ह्मविदराः ॥ दिव्यानि षड्वरा ये ते योगेषु परिनिष्ठिताः ॥ ३१ ॥ शरीरं तावदेवं तु पंचभूतात्म
 कं शृणु ॥ तद्देतद्दरा रोहे वा तपित्तकफात्मकं ॥ ३२ ॥ वातात्मकानां सर्वेषां योगेषु निर
 तन्तृणां ॥ प्राणसंयमनेनैव शोषं याति कलेवरं ॥ ३३ ॥ पित्तात्मकानां सर्वेषां न शुष्यति

रुजेवरं॥ कणात्मकानां कायश्च संपूर्णस्त्वचिराद्भवेत्॥३४॥ धारणं कुर्वतस्त्वग्रौ सर्वे नरपंति
 वातजाः॥ पाथिवान्शो जलांशो च धारणं कुर्वतः सदा॥३५॥ नरपंतिष्तेष्मज्जारोगा वातजाश्चा
 विराजन्त्या॥ यो मांशो मारुतांशो च धारणं कुर्वतः सदा॥३६॥ त्रिदोष जनिता रोगा वनिश्य
 तिन संशयः॥ आस्मिन्नर्थे तथा ब्रूतामस्मि नो च निषग्वरौ॥३७॥ प्राणसंयमानेन वै
 त्रिदोषरामनं नृणां॥ तस्मात्तं च वराशो हे नित्यं कर्म समाचर॥३८॥ यमादिनिश्चसंयु
 क्तं विधिबद्धारणं कुरु॥ ॥ इति श्री योगेश्वर उवाच॥ गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां
 योगशास्त्रे श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां
 योगशास्त्रे श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां
 तत्त्वसंग्रहं ब्रह्मसूत्रं॥२॥ पंचोत्तमानि तेषां कुरु वैदिकानि हि ज्ञानमाः॥ त्रिणिशुभ्युत
 मान्येषामेकमेव हि निगुणं॥३॥ मर्मस्थानानि नाडिना सस्यानं च पृथक् पृथक्॥ वायूना
 स्यान् कर्माणि ज्ञात्वा कुर्वन्म वैद्वजं॥४॥ एकं ज्योतिर्मयं शुद्धं सर्वं गं व्योम ब्रह्म॥ अव्यक्तम

च तं नित्यं आदिमध्यांतवर्जितं॥५॥ स्थूलं सूक्ष्ममनासं गमसंस्पर्शमचाक्षुषं॥ नरसेन च गंधा
 द्यमप्रमेयं गतोपमं॥६॥ आनंदमजरं नित्यं सदसत्सर्वकारणं॥ सर्वाधारं जगद्भूषणं मूर्तम
 नमच्युतं॥७॥ अदृश्यं दृश्यमंतस्थं बहिःस्थं सर्वतोमुखं॥ सर्वदृक् सर्वतः पादं सर्वस्य कुरु
 र्वतो विरुः॥८॥ ब्रह्म ब्रह्म यो ह स्पामि तितदेदं न जवेत्॥ तदेतन्निगुणं ध्यानमिति योग
 विदो विदुः॥९॥ अथवा परमात्मानं परमानंदविग्रहं॥ गुरूपे दशादिज्ञाय पुरुषं कृष्णपिंग
 लं॥१०॥ ब्रह्म ब्रह्म पुनरेवास्मिन् दृष्टं राख्यस्य मध्यमे॥ अन्यासात्संप्रयत्नं पति संतः संसार
 नेषजं॥११॥ तत्प्रेषदलोपेते कंदमध्यात्समुस्थिते॥ द्वादशगुणनालेस्मिन् चतुरंगु
 लममुरवे॥१२॥ प्राणायामैर्विकसिते केसरान्वितकणिके॥ वासुदेवं जगद्योनिना राय
 णमजं विजुं॥१३॥ चतुर्जुगमुदारां गंगारवचक्रं गदाधरं॥ किरीटकेयूरधरं पद्मपत्रनि
 नेक्षणं॥१४॥ श्रीवत्सवक्षसं वेदं पूर्णचंद्रनिभाननं॥ पद्मोदरकरं जोमसुप्रसन्नं शु
 चिस्मितं॥१५॥ शुद्धस्फटिकसंकाशपीतवाससमच्युतं॥ पद्मोपमपदं हृदं परमात्मानम

अयं ॥१६॥ प्रजाभिर्जासयेत् ॥ २५ ॥ परितः पुरुषोत्तमः ॥ मनसा लोकादेवेशं सर्वं चूतदृष्टिस्थितं ॥१७॥
 सोऽहमात्मेति विज्ञानं सगुणं ध्यानमुच्यते ॥ हृत्सरो रुहमध्वेस्मिन् प्रकृत्यात्मककर्णिके ॥१८॥ मू
 लप्रकृतिरविकृतिर्महदाघाः प्रकृतिविकृतयेः सप्त ॥ षोडशकस्तविकारो न प्रकृतिर्न विकृतिः प
 रपुरुषः ॥ अहंश्चैव देहोपेतैर्विकारैः केसरैर्युते ॥ ज्ञाननाले बृहत्कंदे प्राणायामप्रबो
 धिते ॥१९॥ विश्वाविषमहावह्निं ज्वलंतं विश्वातोमुखं ॥ वैश्वानरं जगघोनिशिखातन्वि
 तमीश्वरं ॥२०॥ तापयंतं स्वकंदं हमापादतलमस्तकं ॥ निर्वर्तदीपवत्तस्मिन् दीपिते ह
 व्याहनं ॥२१॥ हृत्तस्याग्निखामध्वे परमात्मानमक्षरं ॥ नीलोत्पलस्य मध्वस्थं विच
 धे खेक्सवरं ॥२२॥ नीवारमूकवद्रूपं पीतान्नं सर्वकारणं ॥ सात्वा वैश्वानरं देवं सो
 यमात्मेति यामतिः ॥२३॥ सगुणेषु ज्ञानमद्योतध्यातं योगविदो विदुः ॥ वैश्वानरत्वं सं
 प्राप्य मुक्तिस्त्वेनैव गच्छति ॥२४॥ अथ वामं उलेयश्चैव दित्यस्य महाद्युते ॥ आत्मानं
 सर्वजगतः पुरुषं हेमरूपिणं ॥२५॥ हिरण्यं च मयि कैशं च हिरण्यमयं नखं हरि ॥ कपी

१९

शासनवदृष्टिस्थित्यंतकारिणं ॥२६॥ पद्मासने स्थितं सौम्यं प्रबुद्धं निजाननं ॥ पद्मो
 ररदलाभा संवर्लोकानयप्रदं ॥२७॥ सरो सर्वनिजानंदमानयंतं च धामिकात् ॥ नासयंतं
 जगत्सर्वं हृद्दालोकैकसाक्षिणं ॥२८॥ सोऽहमात्मेति या बुद्धिः सा पि ध्यानेषु शस्यते ॥ एष ए
 व तु मोक्षस्य मार्गः प्रोक्तस्तपोधने ॥२९॥ ध्यानेनानेन सौरेण मुक्तिं यास्यंति सूरयः ॥ उ
 त्तैर्मध्ये तदात्मानं नारायणं सर्वकारणं ॥३०॥ स्थाणुवन्मूर्ध्नि पतंतं मध्ये देहात्समुत्थितं
 ॥ जगत्कारणमव्यक्तं ज्वलंतमभितो जसं ॥३१॥ मनसा लोको सोऽहं स्यामि त्येतद्ध्यातमु
 त्तमं ॥ अथ वा बद्रूपं कसिथिः लीकृतवियदं ॥३२॥ शिव एव स्वयं च त्वानासाग्रे रोपि
 तेषु ॥ निर्विकारं परं शतं परमात्मानमच्युतं ॥३३॥ अथ वा हृदलोपेतैर्कर्णिक
 का केसरान्वितैः ॥ उन्निद्धयां भोजे सोममं उद्यमध्वमे ॥३४॥ स्वात्मानमर्धकाकारं
 नोक्तं रूपिणमव्ययं ॥ सुधासारं विमुच्यद्भिः शशि रश्मिभिरावृतं ॥३५॥ षोडश
 छदसं युक्तं शिरः पद्मादधो मुखवात् ॥ निर्गतामृतधाराभिः सह स्राप्ति समंततः ॥

॥३६॥ अवि तं पुरुषं तत्र चिंतयित्वा समाहितः ॥ तेनामतरसेनैवसांगोपांगं कलेवरं ॥३७॥ अ
हमेव परं ब्रह्म परमात्मानमव्ययः ॥ एवं ये हृदयं तत्र सगुणं ध्यानमुच्यते ॥३८॥ एवं ध्यानात्
ते कुर्वन् षण्मासान् मत्पुत्रिद्वेत् ॥ वत्सरा मुक्त एव स्याज्जीवन्नेव न संशयः ॥३९॥ जी
वन्मुक्तस्य न क्वापि दुःखवासः कथंचन ॥ किंपुनर्नित्यमुक्तस्य योगिनो विदितात्मनः ॥४०॥ क
र्माणि विधिवत्कृत्वा ध्यानमेव सदा कुरु ॥ अन्यपि वक्तव्या कर्माणि मुनिसत्तमाः ॥
४१॥ मुख्यान्युक्तानि चैतानि जघन्यानीतराणि तु ॥ सगुणं गुणहीनं तु विज्ञायात्मानं
मात्मानि ॥४२॥ मुनयः समाधिं कुर्वन्ति त्वमप्येवं सदा कुरु ॥ ॥ इति श्रीपाञ्चवल्क्य
गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे नवमोऽध्यायः ॥९॥ ॥ समाधितत्र
वक्ष्यामि यथा वक्ष्ये तु मर्हसि ॥ समाधिस्तु समावस्थान् जीवात्मपरमानो ॥१॥ ब्रह्मसुखे
वास्थिति र्यासा समाधिः प्रत्यगात्मनः ॥ ध्यायन् यथा यथात्मानं तत्समाधिस्तथा त
था ॥२॥ ध्यात्वैव मात्मानि स्थिप्यो नान्यथात्मा यथा न वेत् ॥ एवमेव हि सर्वत्र यथा

२०

रूपस्तु यो नरः ॥३॥ तदात्मा सोऽपि तत्रैव समाधिं समवाप्नुयात् ॥ सरित्पतौ निविशं ब्रुवथा नि
नं लयं त्वियात् ॥४॥ तथात्मा भिन्न एवात्र समाधिं समवाप्नुयात् ॥ एवमुक्तं नवमं त्रगाणि त्र
सुविदां वरे ॥५॥ कर्मेव विधिवत्कुर्वन् कामसं कल्पवर्जितं ॥ वेदं तेषथ शास्त्रेषु सुशिक्षितम
नाः सदा ॥ गुरुणा तूपादिष्टार्थं यत्पुपेतं वरानने ॥ विद्वद्भिः सर्वशास्त्रज्ञैर्विचार्यैव पुनः पुनः
॥६॥ तस्मिन् विनिश्चितार्थं तु सुशिक्षितमनाः सदा ॥ योगमेवाभ्यसेन्नित्यं जीवात्मपरमात्म
नोः ॥७॥ ततस्वान्यंतरेऽग्निर्देवा त्थैर्वा कालसूचकैः ॥ विनिश्चित्यात्मनः कालमन्येवपि
रमार्थवित् ॥८॥ निर्णयः सुप्रसन्नात्मा मर्त्यस्तु विजितेन्द्रियः ॥ स्वकर्म निरतः शान्तः सर्वकृ
तहितैरतः ॥९॥ प्रदाय विद्यां पुत्रसमं त्रं च विधिपूर्वकं ॥ संस्कारमात्मनः सर्वमुपादिश
तदानघे ॥१०॥ पुण्यक्षेत्रेषु चोद्देशो विद्वद्भिः समावृते ॥ त्रमो कुशान् समास्तीर्य कृत्वा
जीनमथापि वा ॥११॥ तस्मिंस्तु बहुपयं केमं त्रैर्मस्तकले वरे ॥ आसनेन स्थधीरास्ते
प्राश्नुरवो वा त्कदश्चुरवः ॥१२॥ नवद्वाराणि संयम्य गार्ग्यस्मिन् ब्रह्मसुखं पुनः पुनः ॥ उन्निद्रं

रवांभोजेप्राणेनैवप्रबोधिते॥१४॥ योमित्रस्मिन्प्रज्ञासूतेत्वरूपेसर्वकारणे॥मनोवृत्तिःसुसंय
 म्परमात्मनिपंडितः॥१५॥सूक्ष्माध्यायात्मनःप्राणेश्वरोर्मध्येयथानघे॥ॐमित्येकाक्षरं
 सव्याहत्समाहितः॥१६॥शरीरं संत्यजेद्दिद्वानात्मवास्तनरोत्तमः॥यस्मिन्ममन्यसेद्वि
 दान्योगेनैवात्मदर्शनं॥१७॥तंतमेवभजन्नावेमियोगविदोविदुः॥त्वंचैवंयोगमास्थाय
 ध्यायस्वात्मानमात्मना॥१८॥स्वकर्मनिरतात्वंचत्यजेतेदेहमात्मनः॥ज्ञानेनेवेसहिते
 ननित्यकर्मकुर्वतः॥१९॥निवृत्तफलसंगस्समुक्तिर्गागिकिरेस्थिता॥यदुक्तेब्रह्मण्य
 र्वंकर्मयोगसमुच्चयं॥२०॥तदेतकीर्तिर्तिसर्वसांगोपांगविधानतः॥त्वंचैवंयोगमन्य
 स्ययमादृष्टंगसंयुतं॥२१॥निर्वर्णं पदमासाधसुप्रसन्नपरित्यज॥॥इतिश्रीया
 जवल्क्यगीतासूपनिषत्सुब्रह्मसंहितायांयोगशास्त्रेदशमोऽध्यायः॥१०॥॥त
 त्येवमुक्तामुनिनायाज्ञवल्क्येनधीमता॥ऋषिमध्येवशरीरावाक्यमेतदब्रूयत॥
 १॥गार्ग्यशिव॥योगयुक्तो न रश्मीमान्संध्योर्वाच्यवासदा॥वैधंकर्मकयंकुर्यान्निः

२१

कृतिःकालकुर्वतः॥२॥इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणस्तदा॥तां समा लो
 क्यजगवानिदमाह नरोत्तमः॥३॥याज्ञवल्क्य उवाच॥योगयुक्तमनुष्यमसंध्योर्वाच्यवानि
 शि॥यत्कर्तव्यं वरारोहेयोगतःखलुतत्कृतं॥४॥आत्माग्निरुन्नवन्हौतुप्राणायामैर्विवर्धि
 ते॥विश्वदक्षिणहविषाविध्युक्तंकर्मुकुर्वतः॥५॥निःकृतिस्तस्माकिंवातेःकृतकृत्यस्तदाखलु
 ॥वियोगे सति संप्राप्ते जीवात्मपरमात्मनः॥६॥विध्युक्तंकर्मकर्तव्यं ब्रह्मविदिश्चनित्यशः
 वियोगकाये योगी चरुःखमित्येवयं त्यजेत्॥७॥कर्माणि तस्मिन्निरेयानि जयं परिकीर्तितं
 नादेहि नायतः शक्यं त्यक्तं कर्माण्यशेषतः॥८॥तस्मादमरणार्थं कर्तव्यं योगिनाम
 दा॥त्वं चैवात्मतया गागिव धैकर्म समाचर॥९॥योगेन परमात्मानं यज स्थित्वा कलेवरं
 इत्येवमुक्ता भगवान्याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः॥१०॥ऋषीनालोक्य नेत्राभ्यां गार्ग्यमेतदब्रू
 षत संध्यामुपास्य विधिवत्पश्चिमासु समाहितः॥११॥गच्छंतु सांप्रत सर्वे ऋषयः स्वा
 श्रमं प्रति॥इत्येवमुक्ता मुमुनयः संशितव्रताः॥१२॥॥विश्वामित्रो वसिष्ठश्च गोतमश्च

गिरास्तथा ॥ अगस्त्यो नारदश्चैव वाल्मीकि बादरायणिः ॥ १३ ॥ गार्ग्येदी
 र्घतमा व्यासः शौनकाश्चतपोधनः ॥ नार्गवः कश्यपश्चैव नारदा जस्तपोधनः ॥ १४ ॥ तपस्वि
 नस्तथा बान्पेवेदे वेदांगवेदिनः ॥ याज्ञवल्क्यमुसंपूज्यगीर्जिमाभिरुत्तमं ॥ १५ ॥ तेषां तिसु
 नंयः सर्वे साश्च मे मुनीं देषु तपोधनाः ॥ १६ ॥ प्रागम्यदंडुवद्भूमौ वाक्यमेतदभाषत ॥ गार्ग्युवा
 च ॥ भगवन्सर्वं शास्त्रं ज्ञासर्वं नूतनं हितं रते ॥ योगं मोक्षाय योगं दुर्नवद्विर्जायितं तु यत्नं ॥
 ॥ १७ ॥ यमाद्यष्टांगसहितं योगं मुक्तेस्तु साधनं ॥ तदेतद्विस्मृतं सर्वं सर्वज्ञं तव सन्निधौ ॥
 योगं मोक्षाय विदुः पापसौगे संक्षेपरूपतः ॥ त्रुतुमर्हसि सर्वं जन्म संसारसारं गरातु
 ॥ १८ ॥ इत्थं कौब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणसरा ॥ आलोक्य कृपणादीनां स्मितपूर्वमे
 शा ब्रवीत् ॥ १९ ॥ उन्निष्टोन्निष्ट किं शोते नृमो गा गिरानते वक्ष्यामि तं समासेन योगं संप्रति
 तद्ब्रूयुः ॥ २० ॥ ॥ इति श्री याज्ञवल्क्य गीतोत्सुपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे एकद
 शोऽध्यायः ॥ २१ ॥ ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीनगवानुवाच ॥ सर्वे न गुल्फेन गुदं

निबध्नसव्ये तरेणो वनिपीड्यसंधं ॥ सव्ये करे न्यस्तकरांतरे स्मिन् शिखां समालोक्य पाव
 वकस्य ॥ १ ॥ आयुर्विधानकृत्प्राणानिरुद्धः स्वासनेन वै ॥ याति गागितदपाने कुलं वद
 शनैः शनैः ॥ २ ॥ वायुना वातितो वह्नि रपानेन शनैः शनैः ॥ ततो न्वलति सर्वेषां स्वकुलं
 देहमध्यमे ॥ ३ ॥ प्रातः काले प्रदोषे च निशीथे च समाहिता ॥ मूहूर्तं मध्यसेहं व्यावर्त्य च
 दिनद्वयं ॥ ४ ॥ ततः स्वात्मनि विप्रैर्देवप्रत्ययाश्च दृष्टव्यं कथं ॥ संनवंति तदा तस्य जितो
 ये मसमीरणः ॥ ५ ॥ शरीरं लघुतादीनि ब्रूते जगत्तरवति न ॥ नादग्नौ व्यक्तित्वेव
 चिन्हा न्यादौ न वंति हि ॥ ६ ॥ अल्पमूत्रपरीषं स्पातृषण्मासे वत्सरे तथा ॥ आसने वा ह
 ने पश्चान्तगतं व्यंजितं वत्सरात् ॥ ७ ॥ दृष्टं चिह्नं स्ततस्तस्मान्मनसाराप्यमाकृतं ॥ मनसा
 धारयन्नित्यं नाभिस्थाने निरोधयेत् ॥ ८ ॥ यावन्मनो लयस्तस्मिन्ना नो सा विभ्रमं उ
 ता वत्समन्यसे हि दानं नियतो नियतात्मनः ॥ ९ ॥ एतेनादित्यमध्यस्थं धारणे नै
 व मारुतः कुंडली याति वह्निश्च दहत्यत्र न संशयः ॥ १० ॥ ततो निजं वायुसरवेन सम्यक्धि

यासमारोप्यनिरोधयेत् ॥ ध्यायन्सदाचक्रिणमप्रबुद्धं नानोसदाकुंडलितं निविष्टं ॥ ११ ॥ हा
 रं समावेश्यमुखेन मध्यमनस्य भोगेन शिरःस्तथैव ॥ स्वपुच्छमास्येन निगच्छसम्पकपयश्च सं
 यम्परुहणानां ॥ १२ ॥ प्रबुद्धनागेऽवदुस्थितासतीतराप्रबुद्धा प्रजयाञ्च लंती ॥ नानो
 सदातिष्ठति कुंडली सातिर्यक्षदेहेषु तथैवं तरेषु ॥ १३ ॥ संतप्तावदिनातत्र व्यायुना च प्रचा
 लिता ॥ प्रसार्य फणवज्रो गंध्रुवोर्दंयाति सा तदा ॥ १४ ॥ बोधंगतो कुंडलिना निमध्यप्रा
 णस्तु संन्यक्तलेवरोस्मिन् ॥ चरंति सर्वे सह बद्धिर्नैव यथापदे तं तु गतिस्तथैव ॥ १५ ॥ जित्वे
 व चक्रिणः स्थानं सदा ध्यानपरायणाः ॥ ततो नयेत्तपानं तु नाने रूढमिदं स्मरन् ॥ १६ ॥ वा
 युयं वायुसखे न साद्धं नाने स्वातिक्रम्य गतः शरीरे ॥ रोगास्तु नश्यति बलातिवृद्धिः
 कांतिस्तदा नीभवति प्रमुग्धे ॥ १७ ॥ ब्रह्मरंध्रमुखमत्र वायवः पावके न सह यांति समुत्थ २३
 ॥ केन चिद्दिग्बद्धा मितया हवी तक्ष्ण एगदृष्टि सुदीपशिखायाः ॥ १८ ॥ न रोधितः स्याद्दिते
 न वायुर्मध्ये यदा वायुसखे न साद्धं ॥ सहस्रचक्रसमुखं प्रवीयन् कुया तु न रूढं सु

खं हि जिह्वः ॥ १९ ॥ प्रबुद्धे तदयां नो जेगार्ये स्मिन् ब्रह्मणः परे ॥ बाला कश्चिन्नेति विधौ निवि राजति
 समीरणः ॥ २० ॥ तन्मध्याचुसुषुम्नायां संस्थितो कृतं नु कृतं हा ॥ सज्जो बुद्धमाला निविष्टु लेखे
 वराजते ॥ २१ ॥ प्रबुद्धस्त्यग्रनि संस्थिते प्रोप्राणे च तस्मिन् निविशते च ॥ चिह्नानि बाल्यानि
 तथांतराणि दीपादिदृष्टानि भवंति तानि ॥ २२ ॥ वायुमुन्नयति दीप्तिवद्दिनाया हरन् प्रणवम
 त्रसविंदुं ॥ बालचंद्रसदृशी तु ज्वाले बालचंद्रमवलोकय बुद्धो ॥ २३ ॥ सवर्द्धिं वायुमारोप्य
 क्रवोर्मध्ये धियातरा ॥ ध्यायेद नस्य धीः पश्चादंतरात्मानमुत्तरे ॥ २४ ॥ मध्यमोपि तदये लला
 टे स्थाणुवज्जनेति लिङ्गसदृशा ॥ ओस्ति गागि परमायु मिदं पश्य पश्य मनसा शिवरूपं ॥ २५ ॥ ल
 लाटमध्ये तदयां बुजे चयः पश्यति ज्ञानमयी प्रभातु ॥ शक्तिं तदा दीपवद्बुज्वलंती संपश्यति
 ब्रह्मविदेकदृष्ट्या ॥ २६ ॥ मनोजयं यदा याति न्युमध्ययोगिनां नृणां ॥ जिह्वामूले मृतं स्वावंध्र
 मध्यं चात्मदर्शनं ॥ २७ ॥ दीपनं च तथा मूर्च्छामिनसौ वात्मदर्शनं ॥ दवौ घातानि रं म्यानि
 नक्षत्राणि ग्रहाणि च ॥ २८ ॥ नृपयः सर्वगंधवा प्रकाशं योगिनां ॥ नुवोरंतरं विष्णुपदं निवि

हंसनोत्रयंयावदिषात्प्रमुग्धे॥तावत्समम्यस्पुनःखमध्येरंसंसहसंस्मरपूर्णरूपं॥२९॥स
 मीरणोविधुपदंनिविष्टेविशुद्धबुद्धौचतथात्मनिहेआनेदमत्युतमेतिसंत्वंगोर्गिप
 र्पेहोउदबुद्ध्या॥अवंसमम्यस्पसदीर्घकालंशमादिनियुक्ततनुर्मिताश्री॥आत्मानमासा
 धगुहंप्रविष्टमुक्तिं ब्रज ब्रह्मपुरेपुनस्त्वं॥३०॥भूतानियस्माच्चनवंतिसर्वेयेनैवजीवन्ति
 चराचराणि॥जानातियस्मिन्विजयं प्रयोनित ब्रह्मविद्भूतिसर्वे॥३१॥हृत्पंकजेव्यो
 म्नि परेकरूपंसत्पंसहानंदमयंस्तुष्टुमं॥तद्ब्रह्मचिद्भासमयंशुद्धायामिति श्रुतं चापि स
 माभनति॥३२॥आणोरणीयान्महतोमहीयानात्मागुह्यानिहितोस्पृजंतोःतमक्रंतुपश्यविशु
 द्धबुद्ध्याप्रयाणकालेपिविहीनशोकः॥३३॥प्रभंजनंमूर्ध्निगतं सवर्द्धिधियासमासाधगुरु
 पदेशात्॥मूर्ध्निनमुद्दिधपुनःखमध्येप्राणांस्त्यजोकारमनुस्मरत्वं॥३४॥इदंयायदिश
 रीरविसर्गंज्ञातुमिहंसि सखेतववश्ये॥व्याहरन्मृणवमुन्नतमूर्ध्निनेदनंकुरुविसृजात्म
 निकायं॥३५॥इत्येवमुक्त्वाभगवान्ब्रह्मस्वरंरहस्पमुक्तप्रकरंतुतस्याः॥योगामृतंबंधवि

२४

नाशहेतुं समाधिमास्ते॥रहसिदिजेदे॥३६॥सातंतुसंपूज्यमुनिं ध्रुवंतं॥विधानिधिं ब्रह्मविदां
 वरिष्ठं॥गीर्भिः प्रणामैश्च सतां वरिष्ठा सदमुदं प्राप्य वरां वरिष्ठं॥३७॥योगसुसंगत्त्वतद्वरह
 स्पेरहस्यं मुक्तिं करंच साच॥संसारमुत्सृज्य तदाशुद्वान्वितावनेरहस्यावससेविवेश॥३८॥ये
 न प्रपंचं परिपूर्णमेतद्येनैव विश्वं प्रति भानि सर्वे॥तं वासुदेवं श्रुतिमूर्द्धि जातं पश्यन्सदा स्तत्सि
 मूर्द्धि चान्वहं॥३९॥एतंपवित्रं परमं योगमष्टांगसंपुतं॥ज्ञानगुह्यतमं पुण्यं कीर्तितं च दवरा
 नने॥४०॥अदृष्टं शृणुयान्नि त्पयोगारव्यानं नरोत्तमः॥सर्वपापविनिर्मुक्तः सम्पक्कृतानं भवि
 ष्यति॥४१॥यस्त्वेवं प्रावयेद्दिहान्नि त्पं भक्तिं समन्वितः॥अनेकजन्मजं पापं दिनेने क
 ननश्यति॥४२॥शृणुयाद्यः सकृदपि योगारव्यानमिदं नरः॥अज्ञानजनितं पापं सर्वं
 सद्यः प्रणश्यति॥४३॥अनुतिष्ठति यो नित्यमेतद्ज्ञानसमन्वितः॥नित्यं कर्माणि तं
 तं हृद्वाग्वाश्च प्रणमन्ति हि॥४४॥तस्मात्तज्ज्ञानेन देहांतं नित्यं कर्म यथाविधिकर्त्तव्यं
 देहिनिर्गर्गियोगश्च नवभीरुनिः॥४५॥॥इति श्री याज्ञवल्क्यगीतासूपनिषत्सु ब्र

सविद्यायोगशास्त्रेद्वादशोऽध्यायः ॥ १२ ॥ ॥ समाप्तं ॥ ॥ स्तुः ॥ ॥ संपूर्णः ॥